

すこやか健保

明治安田健康保険組合

CONTENTS

2025年度の健康保険組合の主な保健事業 2

2023年度の保険者機能総合評価のお知らせ 3

従来の保険証の猶予期間は12月1日まで! まだの方は早めにマイナ保険証へ切り替えを... 8

2025年度 予算のお知らせ 14

vol. **47**

2025 春



本誌はホームページでもご覧いただけます
<https://www.mykenpo.or.jp>



保健事業の概要

2025年度の健康保険組合の主な保健事業(コラボヘルスを含む)

- ◆コラボヘルスとは、健康保険組合と事業主（会社）との協業による予防・健康づくりのための取り組みです
- ◆従業員の健康改善と健康寿命の延伸のため、事業主との連携を通じて被扶養者も対象に含めた保健事業を運営しております

項目	主旨等	注力する主な実施計画
特定健康診査 (40歳以上の健診)	生活習慣病の予防のために対象者を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診を実施	被扶養者の受診率の向上のため、提携医療機関は健診結果返信不要の仕組化、提携以外の医療機関は受診者本人より健診結果の回収を可能化、被扶養者の未受診者に対する郵送での再案内（9月・11月）を実施
特定保健指導	重症化に至る前にご自身の健康状態を把握する機会を増やすため、実施率向上のための対策を委託先と連携して実施	事業主（会社）と連携して「初回面談率」「年度内完了率」を所属評価指標として昨年度同様に推進
重症化予防	リスクの高い特定層への受診勧奨と糖尿病性腎症予防事業	● 健診結果から、高リスク層への委託先医療スタッフによる医療機関への受診勧奨 ● 糖尿病性腎症の予防に特化した介入型保健指導を実施 ● 35歳以上-40歳未満層への保健指導を実施
所属独自コース	健康課題に対するセミナー案内	健活通知表のなかからの課題を中心としたセミナー受講機会を提供
女性がん対策	女性がんの早期発見の機会拡大のため	● 乳がん検診は年齢要件を撤廃し年齢対象範囲と費用補助を拡大（事業主と共同） New ● HPV ワクチン接種費用補助を実施（事業主と共同） ● 東京診療所での子宮頸がん検診を開始
喫煙対策	他健保との比較での当社の課題のひとつであることから、事業主との連携で右記の支援策を実施	● 卒煙プログラム（アプリ）の提供 ● 禁煙外来奨励金の支給 ● 社内診療所による禁煙治療 ● 卒煙ラリーの実施（事業主と共同）
メンタルヘルス相談	被保険者、被扶養者のみなさまが健やかに生き生きと過ごせるよう右記のメンタルヘルスカケアを実施	● カウンセラーによる相談窓口（カウンセリングルーム）設置 ● 社外「メンタルヘルス相談窓口」（外部委託）設置 ● 保健師による電話健康相談（フリーダイヤル）設置

2023年度の保険者機能総合評価のお知らせ

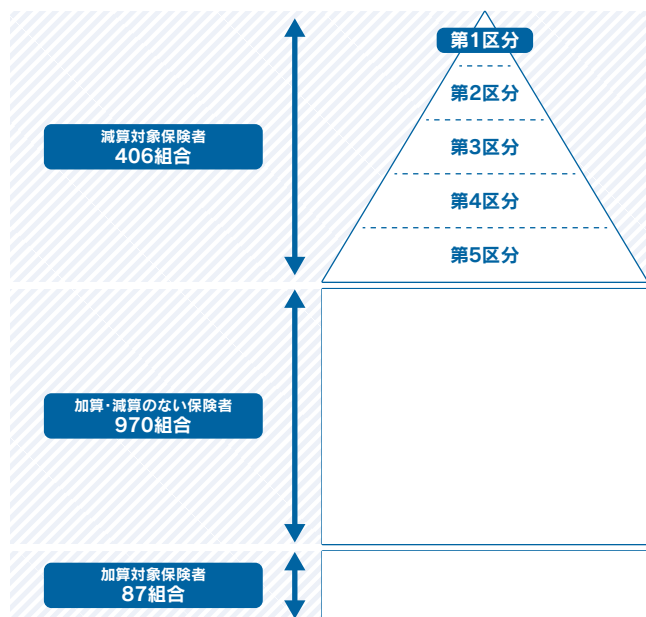
明治安田健康保険組合は2023年度の【保険者機能総合評価】において、全国1,463保険者（健保組合+共済組合）のうち、堂々第3位と過去最高記録を更新し、**「第1区分」**該当となりました！

保険者機能総合評価

各保険者が実施する保健事業の有効性を厚労省が点数化して評価する制度

上位5区分(組合)は国への納付金が一部減算(インセンティブ)。逆に下位は納付金が加算(ペナルティ)

厚労省は全保険者(1位から1,463位まで)の組合名および点数を公表（2021年度 保険者機能総合評価から）



区分	減算対象保険者
第1区分	27組合
第2区分	56組合
第3区分	95組合
第4区分	107組合
第5区分	121組合
計	406組合

全国ベストテン(14組合)			
山形銀行	158点	グラクソ・スミスクライン	151点
北國 FHD	158点	徳島大正銀行	151点
明治安田生命	153点	デンソー	148点
KOA	153点	豊田自動織機	148点
トクヤマ	152点	石塚硝子	148点
しんくみ東海北陸	152点	京都中央信用金庫	148点
アドバンテスト	151点	阿波銀行	148点

2025年度の保険者機能総合評価状況

- ◆ 後期高齢者支援金の加算・減算において、健康保険組合の納付金を決める厚労省の評価制度が保険者機能総合評価です
- ◆ 2025年度は評価の項目と内容に大幅な見直しがありました

	指標	新配点	評価内容
大項目1	デジタル活用の体制整備【新設】	18点 【新設】	ICTやデジタル技術等で健康関連アプリの活用、マイナバーカードの健康保険証活用、マイナポータルでの自身の健康情報の閲覧の取組みを評価の対象とするもの
大項目2	特定健診・特定保健指導の実施（法定の義務）	30点 ↓【減】	被扶養者も含んだ特定健診や特定保健指導の実施率、肥満解消率への取組み
大項目3	重症化予防（要医療者への受診勧奨、糖尿病等の重症化予防）	34点 ↑【増】	重症化予防を目的として、高血圧・糖尿病・脂質異常などリスクの高い方に対する医療機関への受診勧奨
大項目4	予防健康づくりの体制整備	10点 ↑【増】	会社と健康保険組合のコラボヘルスの推進と退職後の健康管理の働きかけ
大項目5	後発医薬品（ジェネリック）の使用促進と適正服薬を促す取組み	19点 ↑【増】	使用割合80%以上が前提条件。特定層に対する服薬情報の通知や個別指導の実施
大項目6	がん検診・歯科検診等	33点 ↑【増】	5種のがん検診の実施および要精密受診率の把握 歯科健診の受診勧奨の実施
大項目7	加入者に向けた健康づくりの働きかけ	56点 ↑【大幅増】	運動・食事・睡眠・飲酒・喫煙の適切な習慣保有者割合の達成状況、こどもや女性特有の健康課題への取組み
	合計	200点	

当健保組合はみなさまの禁煙を応援しています！

卒煙支援



「就業時間内禁煙」
を徹底しましょう！

今年度は営業所等の喫煙所を閉鎖するとともに卒煙勧奨・支援策を強化していきます。

卒煙プログラム

株式会社CureApp提供の禁煙支援サービス。

完全オンライン・土日祝も対応で、一人ひとりに合ったサポートが受けられます。



◆ 丁寧なオンライン面談

しっかり時間をかけ、参加者様のお気持ちを最大限尊重しながら、確実に禁煙へと導きます。



◆ 医師開発アプリが毎日フォロー

禁煙成功のコツを学んだり、日々の記録ができます。指導員と内容を共有することで、個別化された的確なサポートが可能となります。



◆ 禁煙補助薬を自宅に配送

ニコチンパッチなどのお薬をご自宅に配送。オンラインで薬剤師に相談もできます。

プログラムの流れ



参加者募集中!!

通常52,800円のところ、自己負担5,500円のみで
卒煙プログラムにご参加いただけます！

※残額は健保組合が負担。

禁煙外来奨励金

禁煙外来は、医師の指示のもと原則3ヵ月、計5回受診（オンライン診療可）し、飲み薬や貼り薬で治療します。

禁煙に成功した場合、**1万円（実費上限）**の奨励金を支給します！ ホームページ記載内容をご確認のうえ申請ください。

★社内診療所（東京診療所・東陽町診療所）でも禁煙治療を実施しています。

照会先

明治安田健康保険組合（健康開発室） ☎ 03-3283-8360

明治安田健康保険組合ホームページ (<https://www.mykenpo.or.jp/>) ▶健康づくり▶禁煙支援のご案内

こんなに怖い

「喫煙」

見直そう！ タバコな生活習慣

禁煙したいと思いながら吸いつづけていませんか。喫煙本数が増えていませんか。タバコを吸うと喫煙者にも、周りにいる家族や同僚などにも深刻な健康被害が及びます。いますぐ禁煙に取り組みましょう。

何気ない一服が命を危険にさらす

日本では喫煙による死亡数が年間約13万人にのぼります。喫煙によって確実にリスクが高まる病気は、がん、虚血性心疾患、脳血管障害、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など。また、妊婦が喫煙すると、早産や胎児発育遅延などのリスクが確実に高まります。

他人のタバコの煙を吸わされる受動喫煙では、肺がん、虚血性心疾患、脳血管障害、乳幼児突然死症候群のリスクが確実に高まり、毎年約1万5千人が受動喫煙で死亡しています。

毎日の何気ない一服が、喫煙者本人だけでなく、周りにいる家族や同僚などの命を危険にさらしているのです。

※出典：喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書、2016（厚生労働省）

喫煙によるリスク

喫煙

- がん（肺、胃など）
- 虚血性心疾患
- 脳血管障害
- 糖尿病
- COPD
- 歯周病

受動喫煙

- 大人
- 肺がん
- 虚血性心疾患
- 脳血管障害

子ども

- 喘息

妊婦

- 乳幼児突然死症候群

妊婦

- 早産
- 胎児発育遅延
- 低出生体重児

軽いたばこやホテル族でもダメ。禁煙あるのみ

低タール・低ニコチンの“軽いたばこ”は害が少ないと思われがちですが、健康被害はふつうのたばこと同じです。また、ベランダや換気扇の下、外出先でたばこを吸っても有害物質をシャットアウトできず、受動喫煙や三次喫煙（サードハンド・スモーク）※は防げません。たばこの害から身を守るためには、禁煙あるのみです。

喫煙者の多くはニコチン依存や心理的依存に陥っているため、十分な依存対策が禁煙成功の力になります。

※三次喫煙（サードハンド・スモーク）…たばこを消した後に残留する化学物質を吸入すること。

加熱式たばこや電子たばこも、健康被害をもたらす可能性あり



薬や行動変容で吸いたい気持ちをコントロールしよう

禁煙補助薬を使う

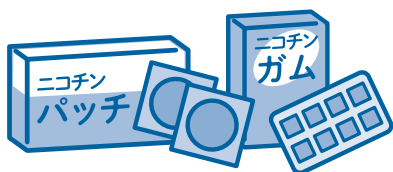
ニコチン依存は禁煙補助薬で対処できる。

●「禁煙外来」を利用する

- 12週間に5回の診察を受ける。
- その人にあった禁煙補助薬が処方され、禁煙継続のためのアドバイスも受けられる。
- 条件を満たせば健康保険が適用される。自己負担は3割負担で1～2万円程度。

●薬局で購入する

- ニコチンガムと一部のニコチンパッチは薬局で購入できる。



環境や行動を変える

心理的依存（たばこが恋しい）は環境や行動を変えて対処する。

●喫煙のきっかけになる環境を改善する

- たばこやライターを処分する。
- 喫煙場所や喫煙者に近づかない。

●喫煙と結びつく生活パターンを変える

- 食後、早めに席を立つ、歯を磨きに行く。
- 朝の行動順序を変える。

●喫煙の代わりにほかの行動を実行する

- イライラする→深呼吸する、水やお茶を飲む。
- 体がだるい・眠い→軽い運動をする。
- 口寂しい→糖分の少ないガムなどを噛む。



女性がん検診への費用補助 をご利用ください



当健保組合では、女性がん(乳がん、子宮頸がん)検診の定期的な受診を推奨しています。
お得に受診するチャンスですのでぜひご利用ください。

女性がん検診 健保組合の費用補助

巡回型乳がん検診

今年度より対象者が全女性従業員(年齢制限なし)に拡大されました!

対象者	職員・嘱託・契約社員・LC (LC 見習含む)・MYRA・グループ会社職員 (G 番) (年度途中入社者、75歳以上の後期高齢者、健康保険組合の非加入者も対象) ※休職者・LC 見習候補・派遣社員・健保組合非加入のグループ会社職員 (G 番) は除く
検査内容	◆マンモグラフィ ◆超音波検査(エコー) ◆乳頭分泌検査(潜血の有無)
受診費用	無料(全額会社負担)

★勤務地近くで就業時間内に受診できます。検査スタッフは全員女性です。

★巡回型乳がん検診は、3つの検査をセットで受診することが原則です。他の検診を受診した場合でも、巡回型での補助が優先されます。

人間ドックのオプション検査

対象者	乳がん検診 : 40歳以上 子宮がん検診 : 30歳以上 2025年4月1日時点 健保加入(年齢基準 : 2025年4月1日時点)
対象となる検査	◆乳がん : マンモグラフィ、超音波検査(エコー) ◆子宮がん : 子宮頸部細胞診、子宮体部細胞診
費用補助	上限3,000円(税込) ※併用の場合も上限3,000円、3,000円未満の場合は実費

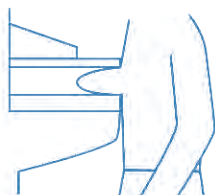
★定期健康診断の代替として人間ドックを受診した場合に限りです。

★巡回型乳がん検診と人間ドックオプション検査の乳がん検診の重複はできません。

★「子宮体部細胞診」以外は、実費から健保組合の補助額(3,000円)を控除した金額に対し、会社から12,000円を上限に補助がでます。
(詳細は人事部(健康経営推進担当))

乳がん検診

マンモグラフィ検査



乳房をプラスチックの板で挟んで撮影し、小さいしこり等を見つけます。国は40歳以上の女性に対し、2年に1回受けることを推奨しています。X線を利用するため、妊娠中は受けられません。

乳房超音波検査



乳房に超音波をあててしこりを見つけます。マンモグラフィ検査に加えて受けることで発見率が高まります。X線を使わないため、妊娠中の方も受けられます。

子宮頸がん検診

細胞診



子宮頸部の細胞を、小さなヘラやブラシなどでこすり取り、異常な細胞がないかどうかを顕微鏡で見て調べます。国では20歳以上の女性に年に1回の受診を推奨しています。
子宮頸がん検診は、がんになる前の状態(異形成)を発見できます。異形成ががん化するまでには通常5~10年かかるため、定期的に健診を受けていればがんを予防できます!

ご家族(被扶養者)・特例退職被保険者・任意継続被保険者のみなさまへ

必ず受けよう! 健康診断

6月に「健康診断の案内」を送付予定です。
以下の4種類の健診から1つ
ご受診ください。

健保組合からの お願い

■検査項目はすべてご受診ください。(オプション検査は除く)

※未受診の項目があると、厚生労働省への報告ができません。

■受診当日に、資格喪失の場合は受診できません。資格喪失日の前日までにご受診ください。

■年度内の重複受診はできません。

		無料 ①施設健診 (けんぽ共同健診) 委託先: (株)イーウェル	無料 ②巡回健診 (けんぽ共同健診) 委託先: (株)イーウェル	費用 補助 あり ③人間ドック	無料 ④特定健診
対象年齢		年度始30歳以上	年度始30歳以上	年度始30歳以上	年度末40歳以上
健診機関数		全国約1,700の医療機関	全国約400カ所の会場	全国約400の医療機関	全国約47,000の医療機関
健診の特徴		病院で実施する健診です。	公民館やホテル等を貸し 切って実施する健診です。	費用の負担はありますが、 様々な検査が受けられます。	メタボリックシンドローム 対策に着目した健診です。
検査項目数		★★(標準)	★★(標準)	★★★	★
申込期間		6/10～1/10	6/10～会場によって異なる	受診月ごとに締切日を設定	5/1～3/19
受診期間		2026年1月31日まで	2026年1月30日まで	2026年1月31日まで ※新宿健診センターのみ2月27日	2026年3月31日まで ※2月中の受診を推奨
申込方法		●パソコン ●スマートフォン ●FAX、郵送	●パソコン ●スマートフォン ●FAX、郵送	●郵送	●郵送
加入 区分	現役被保険者の配偶者	○	○	○	○
	特例退職被保険者とその配偶者	○	○	○	○
	任意継続被保険者とその配偶者	○(年度始40歳以上)	○(年度始40歳以上)	○	○
	配偶者以外の被扶養者	×	×	×	○

注1) 人間ドック費用補助額…30歳以上: 16,500円(税込) 注2) オプションにかかる費用は有料です。

●『①施設健診』『②巡回健診』は、パソコン、スマートフォンからもお申込みができます。https://www.kenpos.jp/

●『④特定健診』の受診券は、下記の申請書を郵送にてお申込みください。

〈電話申込み〉03-3283-8360 〈受付時間〉9:00～12:00、13:00～17:00(土日祝日を除く)

〈郵送送付先〉〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治生命館3階「明治安田健康保険組合 健康開発室」あて

〈お問い合わせ先〉■明治安田健康保険組合 健康開発室 ☎03-3283-8360 ■人間ドックについて 事務局 ☎03-3283-8710



6月10日以降に
アクセス可!

【忙しく時間がない】【現在通院中】などのご理由で受診をためらっている方へ

『④特定健診』を受診してみませんか? 近隣の医療機関で受診できます。現在通院中の方は、通院先の医療機関が提携医療機関の場合もあります。ぜひご検討ください! (年度末40歳以上対象)

提携医療機関
を検索
できます!



特定健康診査(集合契約A・B) 受診券発行申請書

年 月 日

記号

番号

[被保険者氏名]

[被保険者番号]

[受診者氏名]

[続柄] 本人・被扶養者(配偶者)・被扶養者(配偶者以外)

[性別] 男・女

[年齢] 歳

[生年月日] 昭和 年 月 日

[受診券送付先住所] 〒 -

[電話番号] ()

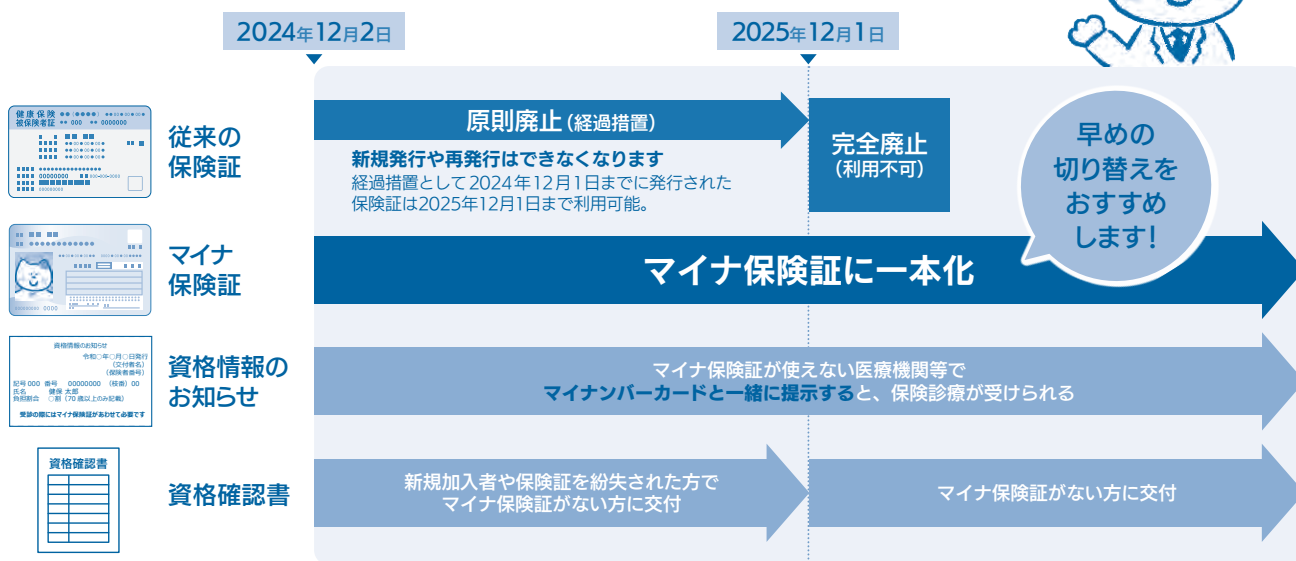
※受診券は申請書到着後、1週間程度で郵送いたします

従来の保険証の猶予期間は12月1日まで！

まだの方は早めに マイナ保険証へ切り替えを

従来の保険証は2025年12月2日から完全に廃止となり、利用できなくなります。
完全廃止まで、もう間もなくとなりましたので、早めの切り替えをお願いします。

■保険証廃止のスケジュール



これからはマイナ保険証による受診が基本です

2024年12月2日以降は、保険証の新規発行や再発行ができなくなりました。保険証の紛失、氏名の変更、ご家族を被扶養者として届け出たときにも保険証は再発行されません。これからはマイナ保険証による受診が基本になります。

マイナ保険証は医療機関で簡単に登録できます。医療機関を受診する予定の無い人は、マイナポータルアプリまたはセブン銀行ATMでも登録可能です。マイナ保険証へのスムーズな切り替えのため、早めに手続きを済ませておきましょう。

とってもカンタン！

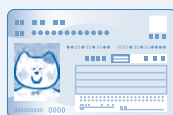
マイナ
保険証の
作り方

1 マイナンバーカード
を申請

申請方法は
ココを見てね！



マイナンバー
カードを
受け取ったら…



2 保険証
利用登録

病院などに行ったときに、
カードリーダーに
マイナンバーカードを
入れて登録

登録は
たった
30秒！



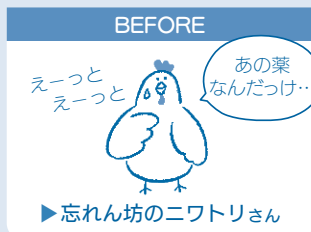
みんなが
もっと便利に!



「さうだったらいいのにな」が マイナ保険証で叶います!

病院や薬局で…

医師や薬剤師が過去の薬、特定健診データを
確認できます。重複投薬や併用禁忌を
確認してもらえるので、安全で質の高い
医療が受けられます。
※患者の同意が必要です。



確定申告で…

1 年間に支払った医療費が一定額を超え
た際に、所得税の還付を受けられる医療
費控除。マイナポータルを使うと、医療
費通知情報を確定申告書に自動入力でき
ます(健保直営診療所受診分は除く)。



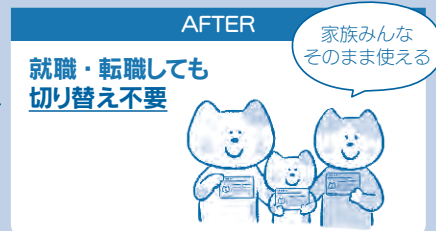
医療費の支払いで…

高額な窓口負担を軽減できる「限度額適
用認定証」。事前に健保組合に申請が必
要ですが、マイナ保険証なら限度額適
用認定証がなくても窓口負担が軽減さ
れます。



就職・転職したとき…

マイナ保険証なら、就職・転職後もその
まま使い続けることができます。これま
でのように保険証が届くまでの待期間
がなくなります。
※健保組合への届け出は必要です。



万が一マイナンバーカードを紛失してしまったとき…

原則1週間で再発行ができます! 〈特急発行・交付制度〉

対象者が交付申請を行なうと原則1週間でご自宅にマイナンバーカードを届ける「特急発行・交付制度」が開始されています。もし、マイナンバーカードを紛失してしまった場合は、「資格確認書」の発行申請ではなく、マイナンバーカードの特急発行・交付制度をご利用ください。

対象者

- 乳児(満1歳未満)
- 紛失・破損等による再交付を希望される方
- 海外から転入された方
- マイナンバーカード券面の追記欄がいっぱいになり、追記ができないために、継続利用ができない方
- その他、ご本人の意思によらずカードが使えなくなった方等



▲詳細はコチラ

マイナンバーカードの 電子証明書の更新を お忘れなく！

2025年は
約1,500万人が
期限切れに！

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書には5年の有効期限があることをご存じですか？2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025年は約1,500万人が期限切れを迎えるとされています。



有効期限が切れると…

コンビニで証明書を取得しようとしたら
「ご利用いただけないカードです」と
表示され、使えませんでした…

なんてことも…

電子証明書を更新しないと色々なサービスを利用できなくなる

電子証明書には2種類あり、どちらも発行日から5回目の誕生日で有効期限が切れます。有効期限の約3ヵ月前に国から電子証明書有効期限通知書が届きますので、手元に届き次第手続きをしてください。有効期限までに更新をしないと、マイナ保険証の利用^{*}、証明書のコンビニ交付やe-Tax等の電子申請などのサービスを利用できなくなります。

手続きはお住まいの市区町村窓口で行ないます（オンライン不可）。代理人による手続きも可能ですので忘れずに行ないましょう。手続方法や詳細は、有効期限通知書に同封のパンフレットをご確認ください。

※有効期限切れから3ヵ月間は引き続きマイナ保険証で受診できますが、保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。

※有効期限が切れている場合、医療機関のカードリーダーでアラートが表示されます。

図 電子証明書の種類と用途

	署名用電子証明書	利用者証明用電子証明書
用途	インターネット等で電子文書を作成・送信する際に利用します。 例 ・e-Tax等の電子申請 ・ふるさと納税のワンストップ特例申請 ・マイナポータルのワンストップ申請	インターネットのウェブサイト等にログインする際に利用します。 例 ・マイナポータルへのログイン ・コンビニでの住民票の写し等の交付 ・健康保険証の利用
暗証番号	6～16桁の英数字	4桁の数字
失効のタイミング	・発行日から5回目の誕生日まで ・氏名、住所、生年月日、性別のいずれかに変更があったとき	・発行日から5回目の誕生日まで

有効期限
は5年

引越しの際にマイナンバーカードの住所変更をしないと失効に

有効期限内であっても、マイナンバーカードの氏名・住所・生年月日・性別に変更があると署名用電子証明書が自動的に失効します。引越しのタイミングで失効してしまうケースがよくありますので、引越し先の市区町村の窓口で「転入届を提出する」際に、「マイナンバーカードの住所変更手続き」を必ず行なってください。

失効しやすいタイミング

結婚により氏名が変わった

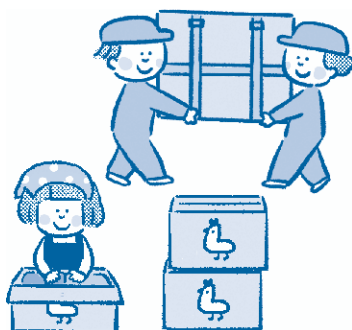
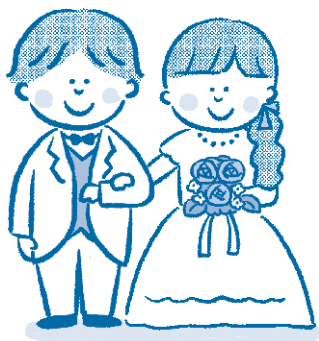
婚姻届提出後14日以内に
マイナンバーカードの手続きを

引越しにより住所が変わった

転入した日から14日以内に
マイナンバーカードの手続きを

海外赴任により国外転出をした

国外転出届出時に
国外継続利用申請書の提出を



マイナンバーカード自体も更新が必要です！

有効期限
は10年

電子証明書だけでなく、マイナンバーカード自体にも有効期限があります。有効期限は発行から10回目の誕生日まで(18歳未満は発行から5回目の誕生日まで)です。ご自身の有効期限は、カード表面の印字で確認できます。

更新手続き方法

お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で申請してください。

スマートフォン

パソコン

証明写真機

郵送

※申請から受取までに1ヵ月程かかります。受取までの間に有効期限切れとならないよう余裕をもって申請しましょう。
※新しいマイナンバーカードを受取の際は、有効期限切れのマイナンバーカードの返納が必要です。返納がないときは、手数料1,000円(電子証明書が不要のときは800円)がかかります。



注意

電子証明書・マイナンバーカードともに期限切れ後3ヵ月間はマイナ保険証として引き続き利用できますが、今年の12月には従来の保険証も利用不可となりますので、急な病気やけがにそなえ早めに更新しておきましょう。

似ている名前で
混同しやすい!?



「資格情報のお知らせ」と 「資格確認書」の違い

マイナ保険証への移行に伴い、健保組合では「資格情報のお知らせ」と「資格確認書」の二つの様式を発行しています。名称は似ていますが、交付される人や用途は異なる別物です。それぞれの違いを知り、正しく使用しましょう。

資格情報のお知らせ



資格確認書



使用目的	当健保組合の資格情報と加入者情報を確認するためのもの。なお、「マイナポータル」でも直近の資格情報の確認・提示が可能	マイナンバーカード未取得、またはマイナ保険証未登録の方が保険診療を受けるときに使用するもの。医療機関の窓口で提示して使用してください
形 状	A4書面。資格情報部分は紙製カード	ハガキ型、厚紙
交付対象	原則として加入者全員	マイナンバーカードを取得していない方、マイナンバーカードは取得しているが保険証の利用登録をされていない方等、マイナ保険証による資格確認ができない方
取得方法	申請不要で資格取得時に交付 ※既加入者には2024年9月に送付済。2024年12月2日以降は新規加入者に対して順次送付	原則として本人の申請に基づき交付 ※現在、健康保険証をお持ちの方で、マイナ保険証の利用登録をされていない方には、9月頃に資格確認書を交付します
取扱い方法	万が一、医療機関等の機器の不具合等でマイナ保険証を利用できない場合は、「資格情報のお知らせ」の右下部分を切り取ったものとマイナ保険証と一緒に提示することで受診が可能	記載内容をご確認のうえ、紛失しないよう保管し、医療機関受診の際に携帯してください ※紛失・破損の場合は手数料が1枚につき1,000円(税込)がかかります
有効期限	資格喪失するまで <u>資格喪失となった場合に、健保組合に返却する必要はありません</u>	交付日から2年経過後の8月末まで <u>有効期間内で資格喪失となった場合は、健保組合へ返納する義務が生じます</u>

「資格情報のお知らせ」は マイナポータルからもダウンロードできます!

資格情報のお知らせは、マイナポータルからダウンロードできる【医療保険の資格情報】で代用可能です。そのため、資格情報のお知らせを紛失した場合でも、再交付の手続きは不要です。右記の操作でご自身のスマートフォンに保存しておきましょう。

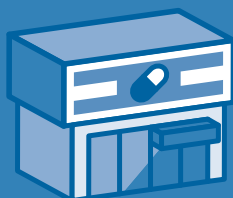


【操作方法】
マイナポータル(ログイン)
▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

▼マイナポータル



覚えておきたい



薬局の 上手なかかり方

薬局にかかるときに実践すれば、薬の管理や薬代の節約に役立ちます。



専門家による薬剤管理を受けよう かかりつけ薬局をもつ

病院と同じく薬局も「かかりつけ」を決めておくと、薬の管理に役立ちます。薬の服用歴や副作用、アレルギーなどの情報が蓄積されるだけでなく、市販薬との飲み合わせの確認や薬のもらいすぎを予防できます。



かかりつけ薬局を選ぶときは、薬に限らず健康について幅広い相談ができる**健康増進支援薬局**がオススメです。



薬代を節約しよう

ジェネリック医薬品を活用する

先発医薬品の特許が切れたあとに、同じ有効成分を使って製造されるジェネリック医薬品。国の審査により、先発医薬品と同等の効果・効能があることが認められています。最大の特長は、安価で家計に優しいこと。処方箋に医師の変更不可のチェックがなければ、患者の意思でジェネリックを選択できます。



高血圧症の薬を
1日1錠1年間服用した場合

先発医薬品

5,548円

ジェネリック

3,687円

差額

1,862円

※薬代のみを3割負担で計算（小数点第1位を四捨五入）



2024年10月から、先発医薬品を希望すると負担増に

2024年10月から、長期収載品（※1）の処方や調剤について、選定療養のしくみ（※2）が導入されました。ジェネリック医薬品があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（※3）を希望して処方してもらう場合、ジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が新たに患者負担となり、これまで以上自己負担額が大きくなります。

●計算の例

	薬価	自己負担額（3割）	
		2024年9月まで	2024年10月から
先発医薬品	6,000円	1,800円	2,400円
ジェネリック医薬品	3,000円	900円	900円

差額はなんと
1,500円！

＜算出方法＞

A：選定療養部分（6,000円－3,000円）×0.25＝750円 750円×1.1*＝825円

*保険外診療の部分には消費税が課される

B：3割負担部分 6,000円－750円＝5,250円 5,250円×0.3＝1,575円 A+B＝2,400円

※1 長期収載品とは、一般的にジェネリック医薬品がある先発医薬品のこと。

※2 選定療養とは、入院時の差額ベッド代のように、特別な療養環境などを患者が自ら希望して選ぶ療養のこと。保険外の療養になります。

※3 対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50%以上となった薬。

プラスα 慢性疾患で症状が安定している方にオススメ

時間と医療費が
節約できる

リフィル処方箋

高血圧や脂質異常症などの慢性疾患で通院していて、長期にわたり症状が安定している患者さんは、医師が認めた場合に限り、一定期間内のうち最大3回まで同じ処方箋を使うことができます。2回目以降は医療機関を受診せずに薬局で薬を受け取れるので、時間と医療費を節約できます。



リフィル可 ☒ (3回)

医師が認めた場合 ☒ が入ります

服用期間中の相談は
かかりつけ薬局へ！



2025年度 予算のお知らせ

健康保険料率は据え置き、
29・0億円の経常黒字予算に
去る2月20日に開催された組合会において、当健保組合の
2025年度予算と事業計画が承認されました。

「2025年問題」がいつに到来 持続可能な制度への転換が急がれる

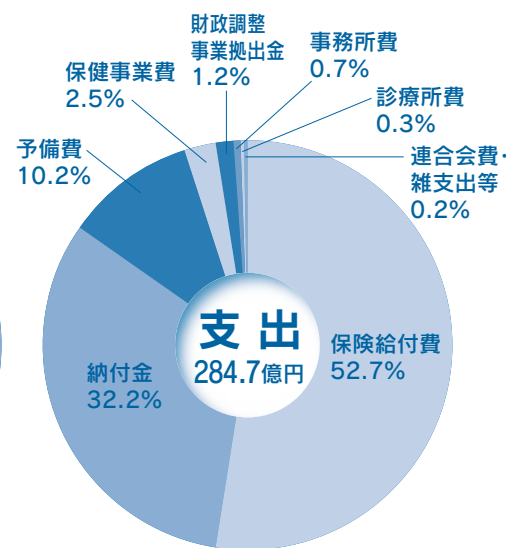
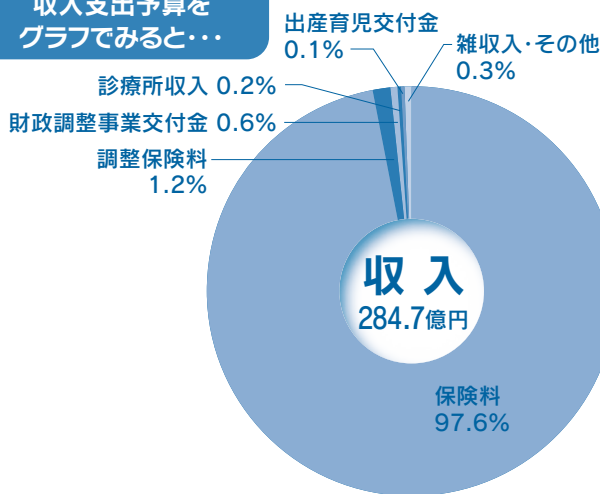
健康保険組合は団塊の世代が全員75歳を迎える「2025年問題」に直面します。国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、本年は後期高齢者人口が約2154万人となり、人口の約17・5%を占める見通しです。高齢者人口は今後も増加が続き、2040年ごろには高齢化のピークを迎え、就業人口の減少と高齢者医療費の増加、それに伴う納付金負担が急増していくとされています。

こうした中、今後も国民皆保険制度を将来世代につないでいくためには、高齢者の窓口負担割合の見直し、世代間の給付と負担のアンバランス解消、負担能力に応じた負担の推進、持続可能な制度に向けた安定財源の確保などの改革が急がれます。

2024年度 決算見込 料率引き上げと報酬増加により 26・0億円の黒字となる見込み

2024年度の決算は、26・0億円の黒字となる見込みです。対前年度比で見ると、保険料収入は49・3億円の増加、保険給付費は2・8億円の増加、納付金は2・5億円の減少となりました。保険料率の引き上げと報酬の増加により保険料収入は対前年度比で大きく増収し、保険給付費はコロナ禍前の増加水準に収まったこと、例年増加傾向であった納付金が一時的に微減となったことにより、実質的な収支は26・0億円の黒字となる見込みです。積立金残高は「保険給付費＋納付金」の3・3ヵ月分に相当する65・1億円となり、健全な水準に回復します。

2025年度[一般勘定]の 収入支出予算を グラフでみると・・・



2025年度予算

一般勘定		
科目	予算額(百万円)	
保険料	27,799	
国庫負担金収入・他	7	
特定健康診査・保健指導補助金	11	
診療所収入	55	
出産育児交付金	20	
その他・雑収入	60	
経常収入合計	27,952	
調整保険料	340	
国庫補助金収入・他	1	
財政調整事業交付金	180	
補助金等追加収入	0	
その他	0	
経常外収入合計	521	
収入合計	28,473	

科目	予算額(百万円)	
事務所費	199	
保険給付費(法定給付)	15,015	
納付金	9,172	
前期高齢者納付金	3,207	
後期高齢者支援金	5,965	
保健事業費	707	
還付金	12	
診療所費	99	
連合会費	10	
雑支出	9	
経常支出合計	25,224	
財政調整事業拠出金・他	340	
予備費	2,909	
経常外支出合計	3,249	
支出合計	28,473	

※単位未満は四捨五入

介護勘定		
科目	予算額(百万円)	
介護保険収入	3,131	
繰入金	-	
収入合計	3,131	

科目	予算額(百万円)	
介護納付金	2,774	
還付金	1	
積立金	256	
予備費	100	
支出合計	3,131	

2025年度
予算

健康保険料率は10・5%に据え置き 29・0億円の黒字に

当健保組合は、保険給付費や納付金の増加にそなえ、2024年度に保険料率を9・0%から10・5%に引き上げさせていただきました。

その結果、2025年度予算の収入面では、賃金の上昇による標準報酬月額・総標準賞与額の増加を見込み、保険料収入は対前年度見込比4・0%増の277・9億円を見込んでいます。

支出面では、保険給付費は新型コロナウイルス流行前の平均一人当たり法定給付の増加を見込み、同2・0%増の150・1億円、高齢者医療制度への納付金は同1・2%増の91・7億円を見込んでいます。保健事業費は同7・0%増の7・0億円を見込んでいます。この結果、実質収支は29・0億円の黒字予算となりました。積立金等合計は94・2億円（対前年度比+29億円）まで回復し、積立水準は4・7ヵ月分となる見込みです。

なお、介護勘定については、健保組合が保険料の集金代行を行ない介護納付金として国に納めています。2022年度より介護保険料率を1・8%（労使折半）としています。介護保険収入31・3億円、介護納付金27・7億円で、差額は準備金として積み立てます。

健保の取組み

コラボヘルスの展開により 従業員の健康増進に取り組みます

当健保組合は、2023年度保険者機能総合評価（※）において全国1463組合中第3位となりました。また、後期高齢者支援金減算ランク最高格付の「第一区分」にランクされるのは3年連続となります。前年度に課題となっていた「特定健診・保健指導」は12点改善し、さらには「後発医薬品の使用促進」が1点改善しました。

2025年度は、これまでの保健事業を継続実施するとともに、「被扶養者の健康診査」「特定保健指導」「医療機関受診勧奨」「介入型保健指導」「所属独自コース」「喫煙対策」に注力してまいります。

みなさまにおかれましても、健診を毎年必ず受診し、適度な運動や禁煙など若年のうちから健康を意識した生活を送りましょう。今後とも、健保組合運営にご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

※保険者（健保・共済組合）が推進する保健事業の有効性を厚生労働省が評価したもの

当面は健全財政を維持する見込み

2024年度に保険料率の引き上げを実施した結果、2023年度決算では22億円の大赤字から転じて2024年度決算は経常収入で増収、26億円の黒字となりました。今後についても、2025年は団塊の世代が後期高齢者に完全移行し、納付金の増加が見込まれますが、当面は黒字を維持できる見込みです。

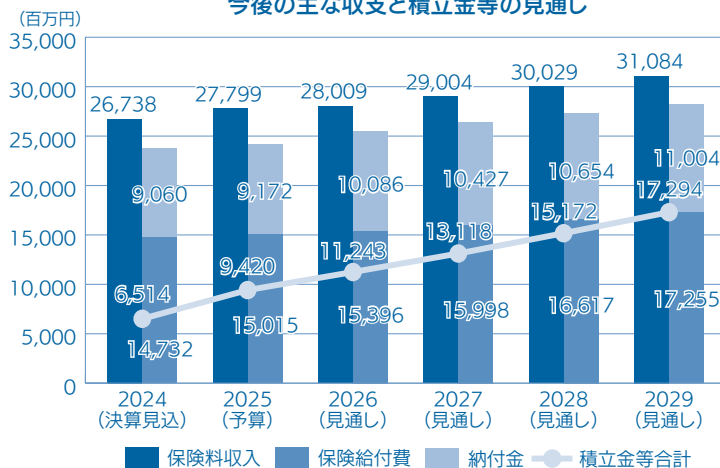
また、積立水準^{*}についても、2024年度決算見込みで3.3ヵ月分、2025年度予算で4.73ヵ月分、2029年度には7.6ヵ月分まで回復し、今後は安定的に推移する見通しとなりました。

しかしながら、加速する高齢化により、今後も保険給付費や納付金のさらなる増加は避けられません。当健保組合としましては、みなさんの健康増進・将来的な医療費の軽減等に向け、「みんなの健活プロジェクト」をはじめとする各種保健事業を推進してまいります。

経済・物価情勢に不安も多い状況のなか、みなさまには多大なご負担をおかけいたしますが、健保組合を取り巻く厳しい情勢にご理解いただけますと幸いです。

※積立水準＝（積立金等合計）／（保険給付費＋納付金の1ヵ月分）で計算し、「3ヵ月分」を必要水準としている

今後の主な収支と積立金等の見通し



増収により積立金等が回復し、当面は黒字を維持できる見込み。しかしながら、保険給付費や納付金の増加は避けられず引き続き保健事業の推進が重要に！



最近肩こりがつらいなあ…。
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。
「各種保険取扱い」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！
肩こりに健康保険は使えないぞ。
全額自己負担じゃ



え～知らなかったよ！
どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のけがのみじゃ。
接骨院にかかる前には、健康保険が
使える場合 ・ 使えない場合
を確認しておくといふぞ



健康保険が使える場合

- ◆ 打撲 ◆ ねんざ
- ◆ 肉離れ ◆ 骨折
- ◆ 脱臼

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

健康保険が使えない場合 **全額自己負担**

- ◆ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ◆ 症状の改善が見られない長期の施術
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ◆ 保険医療機関で治療中の負傷

など

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

◆◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさまに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさまから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

肩こりで保険は使えぬ接骨院

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。

幸せホルモン
「セロトニン」で

春の不調を予防しよう

気候や環境の変化が多い春は、ストレスによりメンタルヘルスの不調が起こりやすくなります。“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの分泌を高める生活で、心身ともに健康に過ごしましょう。

セロトニンってなに？

脳内の神経伝達物質のひとつで、精神を安定させる働きがあります。セロトニンが減少すると、精神的に不安定になり、気分が滅入り、ストレスによってイライラ感や攻撃性、衝動性が高まることがわかっています。

セロトニンを増やすには？

セロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから合成されるため、トリプトファンを多く含む食品を摂取するのが効果的です。加えて、次のような習慣や環境を整えることがセロトニン分泌に重要であることが明らかになっています。

セロトニン分泌を高める5つの習慣

1 トリプトファンが多い食品をとる

バナナ、乳製品、卵、豆製品（豆腐や納豆など）、ごまにはトリプトファンが多く含まれています。また、これらの吸収・合成を促進する炭水化物もあわせてとるのがおすすめです。



2 ウォーキングやサイクリング

少し息があがるくらいのウォーキングやサイクリングなど、リズム性運動はセロトニンの分泌を促します。



3 よく噛む

咀嚼もリズム性運動としてセロトニン分泌に効果的。調理の際、根菜類を大きく切るなどの工夫をすると、自然と噛む回数を増やせます。



4 呼吸運動をする

座禅やヨガなどでゆっくりとした深呼吸を意識するのもリズム性運動になります。



5 日光を浴びる

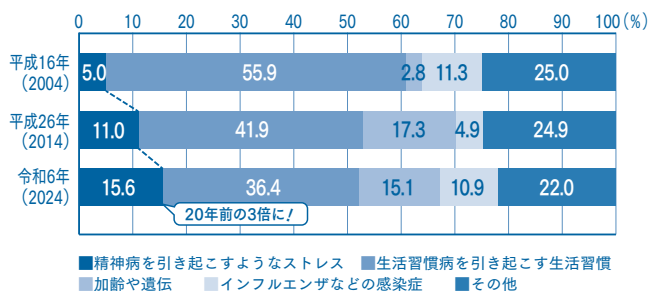
太陽光（とくに朝日）の刺激をとり入れるのがおすすめです。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。



厚生労働白書として初めてメンタルヘルスがテーマに

令和6年版厚生労働白書では、初めてメンタルヘルスがテーマとなりました。心身の健康に関する意識調査では、**最大のリスクとして「ストレス」を挙げた人の割合は15.6%となり、20年前から約3倍に増えました（右図）**。また、うつ病をはじめとする精神疾患の患者数も年々増加しており、令和2年の外来患者数（推計値）は586.1万人と過去最多となりました。近年の特徴的なストレス要因としては、急速なデジタル化やSNSの利用拡大、それに伴う孤独・孤立の深刻化などがあると考察されています。

健康にとっての最大のリスク



「令和6年版 厚生労働白書」より作成



けんぽ揭示板

理事長就任のお知らせ

2025年4月1日付で、片山圭子前理事長の後任として小笹貴之氏が理事長に就任いたしました。引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。



健保組合の組合会が開催され、原案どおり議決されました

《日 時》 2月20日 13時30分

《場 所》 明治安田生命ビル4階 明治安田会議室6・7

- 《審議事項》
- 第1号議案 2025(令和7)年度 保健事業計画に関する件
 - 第2号議案 2025(令和7)年度 収入支出予算案に関する件(一般)
 - 第3号議案 2025(令和7)年度 収入支出予算案に関する件(介護)
 - 第4号議案 2024(令和6)年度 予算流用(一般)に関する件(理事長専決分)
 - 第5号議案 2025(令和7)年度 財産管理方針に関する件
 - 第6号議案 2025(令和7)年度 特例退職被保険者の標準報酬に関する件
 - 第7号議案 調整保険料の変更に伴う一般保険料率の変更にに関する件
 - 第8号議案 「HPVワクチンの接種促進規程」の一部変更に関する件(理事長専決分)

組合会会議録については閲覧することも可能です。

組合会議員が改選されました

組合会議員(選定側)の改選による議員の就退任をお知らせします(敬称略)。

就任 (4月1日付)

	氏 名
理 事 長	小 笹 貴 之
理 事	須 江 隆 太 郎
監 事	馬 場 美 仁
議 員	本 庄 由 紀 夫
議 員	新 井 義 幸

退任 (3月31日付)

	氏 名
理 事 長	片 山 圭 子
理 事	宮 野 和 宏
監 事	宮 本 勝 彦
議 員	浅 見 一 久

(注)監事は4月7日選出

2025年度の特例退職・任意継続被保険者の標準報酬月額について

特例退職被保険者の保険料を算定する際の標準報酬月額は組合規約により、2024年9月末の全被保険者の標準報酬月額を平均した額の範囲内において、組合会で定める額とされており、340千円ではありません。

任意継続被保険者の保険料を算定する際の標準報酬月額の上限は健康保険法により、2024年9月末の全被保険者の標準報酬月額を平均した額とされており、380千円に引き上げさせていただきました。

歯周病放置の影響はやがて全身に…

「菌血症」

血液のなかは無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

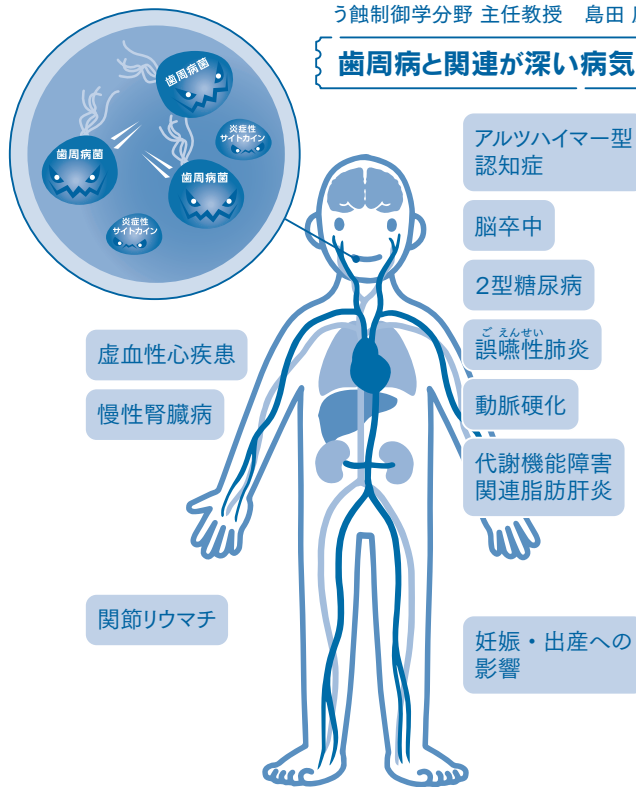
通常、口のなかの歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液のなかに入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎていたりすると免疫が突破され、血液のなかに歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。

監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史

歯周病と関連が深い病気



「明治安田健康保険組合 事務局」あて

締切日:6月20日(金)必着

このページを印刷または切り取って、社内便または郵送（〒100-0005 東京都千代田区丸の内 2-1-1）にてお送りください。

けんぽアンケート

今後の誌面づくりの参考とするため、以下のアンケートにご協力をお願いいたします。

「すこやか健保」に対するご意見や感想がありましたら、お聞かせください。（次号で紹介させていただく場合があります）

所属名（特退・任継の方は住所）			所属コード	
氏 名	年 齢	健康保険証・記号	健康保険証・番号（右づめ）	
	歳			

ご協力ありがとうございました。いただいた貴重なご意見は、今後の参考とさせていただきます。
なお、個人情報については、広報誌「すこやか健保」の編集目的以外では使用いたしません。

医師・薬剤師の皆様へ
お 願 い カ ー ド

私はジェネリック医薬品を
希望します

- ジェネリック 医薬品に関するご説明をお願いします。
- ジェネリック 医薬品の処方が可能であれば、お願いします。

氏名

こころとからだの健康相談

こころのお悩みはカウンセラー（臨床心理士）へご相談ください。

◎（社内）カウンセリングルーム

対 象 者	被保険者および被扶養者
サービス内容	面談もしくは電話によるカウンセリング (予約優先)
相談受付	①明治安田生命ビル23階 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル23階 月・木曜日(祝日除く) 10:30～17:30 火・水・金曜日(祝日除く) 10:30～16:30 ☎03-3283-8250 ☎0120-379-874(内線700-9425) ②新東陽町ビル2階 〒135-0016 東京都江東区東陽2-2-11 明治安田生命新東陽町ビル2階 月曜日(祝日除く) 10:30～17:30 水曜日(祝日除く) 13:00～17:30 金曜日(祝日除く) 10:30～16:30 ☎03-5690-5713(内線701-3825)

◎（社外）メンタルヘルス相談

対 象 者	被保険者および被扶養者 (特例退職被保険者・任意継続被保険者の方は除きます)
サービス内容	①電話カウンセリング 電話にて無料でカウンセリングを実施 ●お名前は聞きません。 ●利用回数に制限はありません。 ②面談カウンセリング 電話予約後、1対1の面談によるカウンセリングを実施 ●1名につき年間5回まで無料。 ●会場は健保組合ホームページよりご覧ください。
相談受付	月～土曜日(祝日・年末年始除く) 10:00～22:00(面談予約は20:00まで) ☎0120-922-532(電話相談・面談予約共通) ☎03-5524-8700(通話料は発信者負担) 団体名を聞かれたら「明治安田健康保険組合」と答え てください。

健康に関するお悩みは、保健師へご相談ください。

◎健保組合 健康相談窓口

対 象 者	被保険者および被扶養者
相談受付	月～金曜日(祝日除く) 9:00～12:00、13:00～17:00 ☎0120-899-983

自覚症状のない、多くの病気を早期発見し未然に防ぐ
健康診断は**明治安田新宿健診センター**で**人間ドック**が**オススメ**です!

おすすめコース 人間ドック+胃内視鏡

補助額が増設され、定価61,600円(税込)のところを
以下の自己負担金額で受けられます

明治安田職員 19,800円(税込)

グループ会社職員

配偶者／特例退職被保険者／任意継続被保険者

30,800円(税込)

<補助期間>

現役は**5月8日**から**10月31日**まで

配偶者・特退・任継は2月27日まで

予約電話

☎0570-03-5489

平日(休診日を除く) 9:00～16:00

ご予約の際はマイナ保険証(健康保険証)・
資格確認書のいずれか一つをご用意ください。

がんの腫瘍マーカー(CEA)などにこだわったセットを追加したコースや、
循環器検査の項目を追加したコースのご準備もごさいます!

2025年4月1日現在および受診日においての資格要件が必要です

●職場から予約:「マイリンクNAVI」-「お役立ちメニュー」-「福利厚生関連」-「新宿健診センター予約」

